

26 フラダンス

●HŌO KIPA(ホーキパ)

月3回水曜正午～午後1時40分、アプリコで 費4,000円(歌詞とCDを含む) 申岡崎☎090-3474-3103

●フラ・アロハ

ハワイの大会で優勝経験のある講師。萩中祭への参加や福祉施設への慰問など地域行事に参加。高齢者多数。金曜午後1時30分から、萩中文化センターほかで 入1,000円 費5,450円 申樋口☎3731-3585

27 その他ダンス

●フォーク・レクダンス ひまわり

第2水曜午後7時～8時40分、北蒲広場で 費600円(1回)、1,200円(年) 申永田☎3759-2910

●フォークダンス 西クラブ

ダンスを楽しむ。フォークダンス、レクダンスほか。火曜午後7時～8時40分、大森第八中学校で 費700円(1回)、1,000円(年) 申植木☎3730-0059

●フォークダンス&レクリエーションダンス「花みずき」

初心者可。第1・3日曜午前10時～正午、萩中文化センターで 費800円(1回) 申市川☎3744-6871

●羽田スコティッシュ・カントリー・ダンス・サークル

健康・体力維持と脳トレができるダンス。男性可。①月2回火曜午後2時～4時30分②月1回火曜午後1時30分～5時、萩中文化センターほかで 費500円(1回)、300円(年) 申柳川☎090-4710-7367

28 舞踊

●新舞踊教室

初心者可。木曜午後1時～3時、大森町駅近くの会場で 費4,000円 申新井☎3761-0504

●みね日舞の会

日本舞踊おけいこ(日舞、新舞踊、民舞など)、着物着付け。第1・3土曜午後1時から、久が原駅近くの会場で 入1,000円 費3,000円 申古川☎090-9682-3879



29 太極拳

●大田陳式太極拳道友会

伝統陳式太極拳。土曜午前10時～11時45分、洗足区民センターで 入1,000円 費500円(1回)、2,000円(年) 申岡☎090-7716-1136

●馬込太極拳愛好会

火曜午後1時30分～3時30分、馬込文化センターで 入2,000円 費3,000円 申吉沼☎3772-0296

●健康太極拳 洗足池

健康のための太極拳、ストレッチ。体験無料、初心者可。第2・4木曜午前10時～11時30分、洗足区民センターで 費2,000円 申岩崎☎3726-6008



●太極拳池上

初級、中級クラスの楊名時24式太極拳、気功8段錦と練功18法(上段と下段)。日曜午前9時30分～11時30分、新井宿会館ほかで 入1,000円 費2,500円 申是永☎3759-5988

●楊名時太極拳「極美会」

健康太極拳。第1～3木曜午前10時から、六郷文化センターで 入1,000円 費2,000円 申田口☎3738-8796

●太極拳嶺町

健康太極拳。月3・4日曜午前10時～11時45分、嶺町集会所で 入1,000円 費4,000円 申福原☎3757-4886

●太極拳大田

健康太極拳。月3・4土曜午前10時～正午、大田区民プラザほかで 入2,000円 費4,000円 申福原☎3757-4886

●太極拳山の会

月曜午後6時45分～8時45分、徳持小学校で 入2,000円 費2,500円 申花木☎090-4054-6511

●太極拳けやきクラブ

水曜午後2時～4時、下丸子二丁目の会場で 入2,000円 費3,000円 申町田☎080-5196-9031

●健康太極拳 プロストシティ

健康のための太極拳、ストレッチ。体験無料、初心者可。第2・4月曜午前10時15分～11時30分、大森北二丁目の会場で 費2,300円 申渡辺☎3761-5207

●大田太極拳愛好会昼教室

簡化24式・功夫扇など。火曜午後1時30分～3時20分、馬込区民センターで 入2,000円 費2,500円 申高橋☎3772-5233

●健康太極拳「一期会」

入門太極拳、八段錦、練功十八法。初心者可。水曜午後7時～8時30分、大森西区民センターで 入1,000円 費2,000円 申島田☎3765-0077

●梅屋敷太極拳

24式太極拳、練功十八法。月曜①午後6時から②午後7時30分から、蒲田図書館で 入1,000円 費2,000円 申國分☎3754-7199

●気功太極拳養生会

健康太極拳。月3日月曜午後1時30分～3時、大田文化の森で 費2,500円 申北島☎6326-1399

●健康太極拳大森

木曜午後2時～3時30分、大森スポーツセンターで 費2,500円 申石森☎3743-0504

30 剣道・居合道

●全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合「居合道好会」

日曜午後7時15分～9時、大森第四中学校で 費3,000円(年) 申原☎3754-8977

●居合道大田区英信会

古武道居合道の伝承。木曜午後7時～9時、大森第二中学校で 費3,000円 申平林☎3763-8403

31 武道

●少林寺拳法「蒲田東」

護身術など。親子入会可。月・木曜午後7時から、蒲田小学校ほかで 入3,000円 費4,000円(4歳以上) 申南☎3738-3145(夕・夜)

32 なぎなた

●大田区なぎなた連盟

①金曜午後5時～7時、池雪小学校で②日曜午後1時～5時、石川町文化センターほかで 入2,000円 費2,500円(中学生1,500円、小学生1,000円) 申立原☎090-6511-6370

33 テニス

●フレンド・テニスサークル(硬式)

初級、中級。月・木・土・日・祝、午前9時から、森ヶ崎公園テニスコートで 入2,000円 費1,500円 申佐々木☎3741-4931

●もりもりテニスサークル

木・土・日・祝、午前9時30分から、森ヶ崎公園テニスコートで 入2,000円 費1,500円 申須田☎090-4835-9157

●Tテニスクラブ

初回は無料。木曜午後1時～3時、森ヶ崎公園テニスコートほかで 費500円(1回) 申武井☎080-6787-2215



34 ゴルフ

●GAT会(ゴルフ愛好友の会)

ゴルフコンペ。バスで送迎。男性は60歳以上、女性は50歳以上の方。第2木曜(年10回) 入1,000円 費実費 申石田☎3777-7767

35 グラウンドゴルフ

●多摩川グラウンド・ゴルフクラブ

グラウンド・ゴルフのプレーを楽しみながら、ウォーキング程度の運動量を得る。月・火・木曜午前10時から、多摩川ガス橋緑地で 費250円 申菱沼☎090-1122-6207

36 卓球

●新樹クラブ

卓球を通して健康の維持、管理。火曜午後1時～4時、萩中集会所で 入500円 費1,000円 申平山☎3735-0807

37 野球

●大田リトルリーグ

小学生硬式野球。世界的なリトルリーグ運動を通して野球の技術向上と、他者への感謝や思いやりをもつことができる人格形成を行う。4人のプロ野球選手を輩

出。土・日・祝、多摩川六郷橋少年野球場で 入5,000円 費6,000円(3年生9月までは4,000円) 申小座野☎090-8741-0032

38 水泳・アクア

●さくらスイミングクラブ

金曜午後2時30分～4時30分、矢口区民センター温水プールで 入1,000円 費3,000円 申早川☎3733-2375

●ASPスイミングサークル

水中歩行～上級。コーチ指導のもと楽しく練習。火曜午前9時30分～11時30分、矢口区民センター温水プールで 入1,000円 費3,500円 申田中☎080-3406-1521

39 体操

●ストレッチ体操 花みずき

筋肉を伸ばし身体がしなやかになる爽快感を味わう。月3回月曜午後2時～3時30分、矢口区民センターで 費500円 申溝口☎3758-4464

●氣功経絡体操

丹田呼吸で健康体を作り、免疫効果を高め、健康増進を目指す経絡体操。無料体験有り。火曜午前9時45分～正午、蒲田図書館で 入3,000円 費3,600円 申東☎090-4014-4690

●わくわく体操

健康体操・ストレッチ・ダンス。楽しく優しく身体を動かす。気軽に見学・体験も可。水曜午後7時～8時、大森スポーツセンターで 費1,500円 申大谷☎3762-9932

●いつまでも自分の足で歩けるように！シニア健康体操。講師有り。月曜午前10時30分～11時30分、北蒲広場で 費1,000円 申中嶋☎5736-0663

●60才からの健康体操

火曜午前10時～11時30分、鶴の木三丁目の会場で 費1,000円 申林☎090-6110-3935(午後2時～4時)

●萩中真向法体操教室

月2回木曜午前10時～11時、萩中集会所で 費1,000円 申後藤☎090-9840-2011

●プリエ サンデーストレッチ

ストレッチ、トレーニング、ダンス。日曜午後2時～3時、萩中集会所で 費500円(1回) 申藤田☎090-3905-5991

●シェイプアップ

月・木曜午前10時～11時10分、ライフコミュニティ西馬込で 入2,000円 費3,500円 申宮島☎090-9145-5092



40 ピラティス

●ピラティスワークアウト

月3回月曜午後2時30分～3時40分、ライフコミュニティ西馬込で 入2,000円 費4,100円 申関本☎090-2647-0392